

糖尿病教室ブログ【今年の健康目標を立てよう！】

厳しい寒さが続いています、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

冬は寒さのため家にこもりがちになり、さらにクリスマスやお正月で生活リズムも崩れやすいため運動不足になりやすいです。それに加え、ここ2年間は新型コロナウイルスの影響もあり、以前と比べると運動する機会が減ってしまった…という方も多いと思います。また、運動には筋肉量が増えることでインスリンの効果が高まり血糖値を下げるだけでなく、足腰を丈夫にし、転びにくくなり心身のリフレッシュの効果もあります。

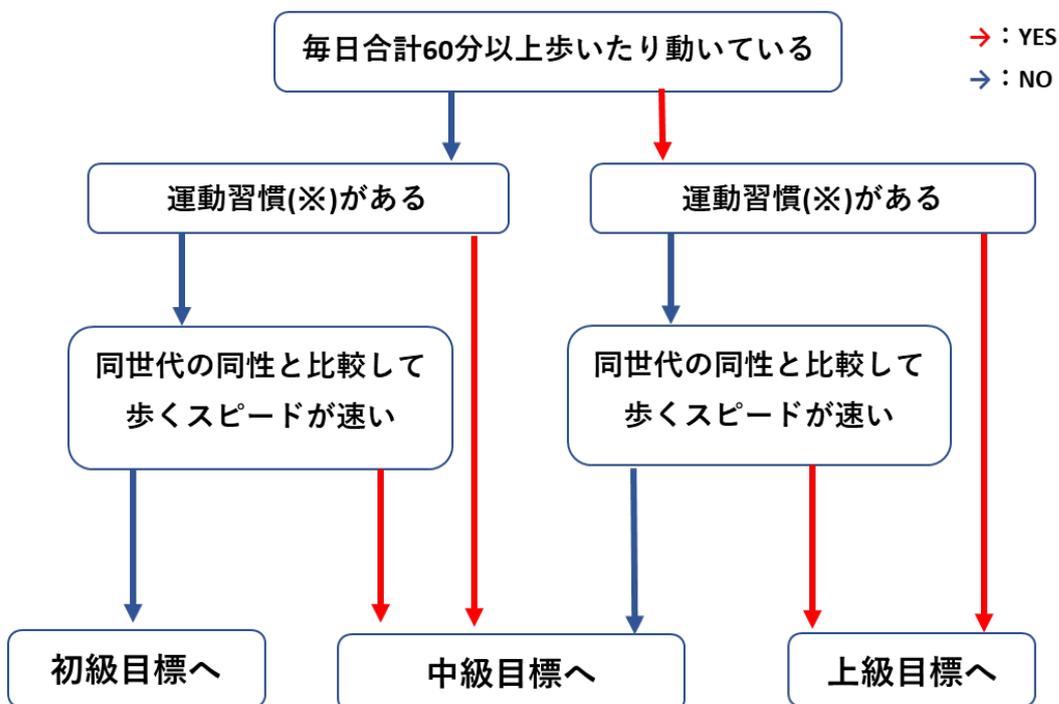
そこで今回は、1年の初めに新たな気持ちで運動に取り組んで頂けるように「健康目標」を立てていきたいと思ひます。

☆まずは自分の現在の活動量を考えよう

運動といっても、いきなり高い目標を立てて無理をしても、怪我をしたり続かなかったりするのであれば意味がありません。

まずは自分の現在の活動量を考え、それに合わせた目標を立てましょう。

今回は身体活動のセルフチェックフローチャートを作成しました。このフローチャートで自分の活動量を確認しましょう。



(※)1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている
参考：アクティブガイド～健康づくりのための身体活動指標～（厚生労働省）

☆初級目標：気付く ～生活を振り返ろう～

普段の生活の中で動く事や運動の習慣もなく、同世代と比較して歩くスピードも遅い気がする…といった方は、かなり運動が足りていないと言え、このままでは健康が心配です。

まずは今の自分の生活や環境を振り返って、簡単に行えそうな事を目標にしてみましよう！

「いつなのか？」「どこなのか？」と運動出来る場面を考えながら、身体を動かす機会を増やしましょう。

例…ソファで横になっている時間を減らし、家の中でこまめに動く
外出した際、1階分は階段を使う など

☆中級目標：始める ～今よりもう一步～

毎日家事などで忙しく動いていたたり、定期的な運動の習慣がある方は今の生活でも活動的と言えます。今後は今の活動を継続しつつ、そこにプラスして少しでも長く、元気に身体を動かす事を目標にしてみましよう！

今までの活動量を維持しつつ、無理なく出来そうな運動や活動などを取り入れて活動量を増やしていきましょう。

例…買い物には車ではなく、徒歩や自転車で行く
家事の合間にながら体操を行う など

☆上級目標：達成する・繋げる ～より楽しく～

毎日しっかり動き、運動習慣もあり同世代と比べて元気に歩けている、という方は今の活動量もかなり素晴らしいです！これからはその運動や活動を一緒に楽しめる仲間を作ったり、地域のイベントに参加するなど、よりアクティブに身体を動かし体力アップを目指していきましょう！

豊田市には12の地域スポーツクラブがあり、身近な地域でスポーツの得意・不得意や年齢・性別・世代に関係なく、誰もが気軽に参加し楽しむ事が出来ます。これを機にお近くで行われているスポーツイベントなどを調べて参加してみるのも良いかもしれません。

例…友人と近くのスポーツクラブのヨガ教室に参加してみる など

どの段階の目標でも「**自分の出来る範囲で無理することなくやれること**」を大事にして、この1年を楽しく笑顔で、アクティブに過ごして頂きたいです！

また、さくら病院の糖尿病教室コーナーでは「今年の健康目標を立てよう！」のポスターの掲示に加え、自分で健康目標が書き込めるチラシもご用意しております。運動だけでなく、生活面やお食事の目標を立てるのも良いですね。チラシの裏面には自宅で簡単に出来る「ウォーキングターン」という運動方法も掲載しているので、よろしければご活用ください！

次回は看護師より「糖尿病と家族ケア ～アンケートをふまえて～」です。
お楽しみに！